Rok X. Czerwiec 1904. Nr. 6.



Przewodnik Zdrowia

Miesięcznik
poświęcony
pielęgnowaniu zdrowia
według praw przyrody.

Przedpłata roczna:
w państwie niem. 2,50 M.,
w austro-węgiersk. 3 kor.,
w ros. 1,50 rb.

Redaktor odpowiedzialny i nakładca: Czarnowski.
BERLIN, Karlstrasse 32.

Cena każdego numeru z osobna: 25 fen. = 30 hal. = 15. kop.

Treść: Napoje alkoholiczne czem zastąpić? (z 14 rycinami). — O życiu kryształów. (Przewrót w nauce o bakterjach itp. niewinnych żyjątkach). — Poziomki jako znakomity środek dla zdrowych i chorych. — Z chwil bieżących (Brzydki zwyczaj palenia tytuniu podczas wieców, zebrań itp.). — Przestrogi i rady. — Kronika i rozmaitości. — Piśmiennictwo. — W dodatku nadzwyczajnym: O krzyczącej niedorzeczności i strasznej szkodliwości szczepienia ospy (z 2 rycinami).

Rok X. Czerwiec 1904. Nr. 6.

Przewodnik Zdrowia

Miesięcznik poświęcony pielęgnowaniu zdrowia według praw przyrody.

Płyn słonka — zdrój życia — nam północ ozłaca:
Lód topi, lud kąpie, łan krasi, wzbogaca.

Napoje alkoholiczne czem zastąpić?

Walka przeciwko alkoholowi, największemu wrogowi ludzkości, będzie niezupełną i nie wiele skuteczną, skoro przekonawszy kogoś o szkodliwości picia napojów wyskokowych, nie zdołamy podać mu zarazem wskazówki, czem ma owe napoje zastępować, gdy uczuwa pragnienie! To też szerzyciele wstrzemięźliwości, zapatrujący się na sprawę praktycznie, zdawna starają się o to, ażeby pozyskanym zwolennikom nie dać powodu do znalezienia się pod tym względem w kłopocie. A wcale to nie tak łatwe zadanie, jak może wydawać się niejednemu, szczególnie prawidłowo wychowanym osobom, które wybujałego pociągu do napojów wyskokowych nie uczuwały! Niezaprzeczoną, że, mimo coraz gorliwszego ruchu przeciw alkoholizmowi, podług obliczeń urzędowych, w krajach Europy środkowej sumy, wydawane na wyskokowe napoje, w ogólności przecie wcale się nie zmniejszają. Fakt ten świadczy wyraźnie, że praca szerzycieli wstrzemięźliwości jest jeszcze niezupełną, niedostateczną, a to właśnie z powyżej wspomnianego powodu, że nie wszyscy zapatrują się na sprawę dość praktycznie, iżby poczuli obowiązek troszczenia się przez czas dłuższy o potrzeby ludzi, pozyskanych w zasadzie dla idei wstrzemięźliwości. Potrzeba tu podtrzymania krzepkiego na nowo obranej drodze, mogącej w początkach dla wielu wydawać się wprost cierniową!

Wyrwać kogoś z kleszczy alkoholizmu, lecz pozostawić go potem bez oparcia i wskazówek, jest to podobnie, jak wypuścić skazańca z więzienia, gdzie przebywał dłuższy czas

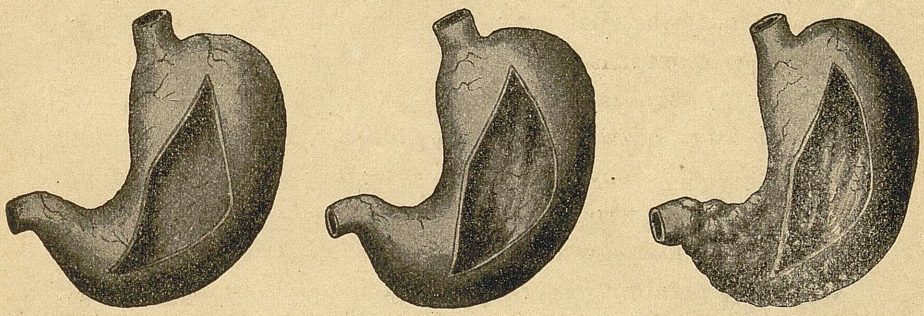
za wstręt do pracy, ale nie dać mu zaraz odpowiedniego zatrudnienia!

Przyznać wypada, że praca związków przeciwalkoholicznych — lekarzy, duchownych i innych osób szerzących wstrzemięźliwość — dużo zdziałała pod tym względem, iż lud odzwyczajono w znacznej mierze od pojenia się i upijania wódką. I stanowczo cyfra 3 miljardów (3000 miljonów!) marek, i dotąd w obrębie państwa niemieckiego corocznie wydawanych na wyskokowe napoje (społeczeństwo polskie wydaje zaś na napoje alkoholiczne około **400 miljonów** rocznie!), zawiera z roku na rok coraz mniejszą kwotę wydatków na wódkę, podczas gdy zwiększają się wydatki na piwo! I to już stanowi niejaką pociechę dla szermierzy zdrowotnego rozwoju ludzkości — ale przyznać trzeba, że przyjaciele wstrzemięźliwości nie mogą swego zadania uważać za spełnione, dopóki część społeczeństwa odzwyczaja się od nadmiernego używania wódki tylko dla tego, żeby ją zastąpić piwem. I w piwie alkohol pozostaje naszym wrogiem, niby słabszym, za to w połączeniu z nadmierną ilością wody, którą serce i nerki muszą przepędzać. Przytem drażnimy błony śluzowe w sposób wywołujący wciąż sztucznie poczucie pragnienia. Tak więc mała ilość alkoholu, zawarta w jednej lub dwóch szklankach piwa, w odwet woła niejako o towarzystwo. Po wypiciu kilku kubków nieustannie objawiające się silne pragnienie doprowadza nieraz i piwosza do przesycenia sobie ciała alkoholem...*) Załączone tu ryciny wykazują zewnętrzne i wewnętrzne skutki oddawania się pijaństwu i to nie samą wódką, ale i piwem, winem, a nawet alkoholicznemi napojami owocowemi. Jawne to wnet na twarzy mężczyzny, który w 30 roku życia już widocznie lubił »pociągnąć«, do lat 45ciu zestarzał nie o 15, lecz o spore 20 lat, a w 60-m roku już jest zgrzybiałym starcem, z obłąkanemi oczyma i ogólnym wyrazem człowieka, pozbawionego wszelkiej ufności w siebie, — skończonego niedołęgi! Wewnątrz odpowiednie przejścia. Żołądek, — naprzód w stanie zdrowym, potem w zapalnym i nareszcie owrzodzony. Serce, pierwotnie

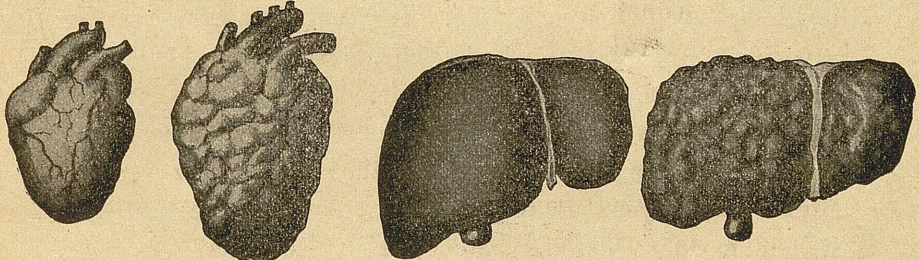
*) Patrz Przew. Zdr. r. 1902, str. 83 i n.



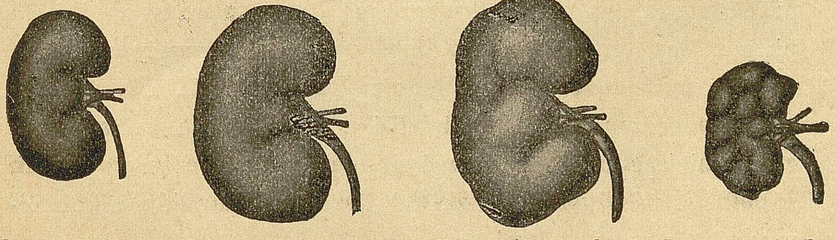
30 lat — *45 lat* — *60 lat*



Żołądek w stanie zdrowym — w stanie zapalnym — w stanie owrzodzonym.



Serce zdrowe. — Serce piwne. Zdrowa wątroba. — Chora wątroba.



Zdrowa nerka — Otłuszczona nerka — Nabrzmiała nerka — Pomarszczona nerka.

Smutne następstwa używania alkoholu.

zdrowe, — przeistacza się w t. zw. »monachijsko-piwne«, wyzute z właściwej temu pierwszorzędnemu narządowi sprężystości. Wątroba — ulega podobnemuż losowi. Nerki — przybierają postacie rozmaite: otłuszczoną, nabrzmiałą, pomarszczoną.

Wprawdzie dla nadużywającego wódek jest już stosunkowo korzystnem odzwyczajenie od używania tego napoju, tak szybko upajającego i zatruwającego ustrój, chociażby za pomocą czasowego przyzwyczajenia do piwa, lecz powinno to być drogą przejściową, środkiem tylko do celu, to jest możliwie bezwględnej wstrzemięźliwości, nie zaś samym celem.

Rozwodzimy się nad tem we wstępie i dla tego szczególniej, że w naszem społeczeństwie praca szerzycieli wstrzemięźliwości, więcej niż gdziekolwiek, staje nieraz w pół drogi. Wspomnimy tylko znany ogólnie fakt, że w wielu okolicach lud wiejski, „odprzysięgłszy“ się od w ó d k i, spija potem po handelkach i zajazdach fabrykowane przez żydków przemyślnych ,,w i n n o“, wytwór sztuczny niemający nic wspólnego z sokiem jagody winnej, a zawierający nierzadko też tyle alkoholu, co porzucona śmierdziucha! Baby zaś, które odprzysięgły się od wódki, nietylko mają możność uraczenia się na targu owem „winnem“, ale ponadto używają w domu różnych kropel, „anodynów“ itp., zawierających dużo, nieraz bardzo dużo alkoholu, a będących „niezawodnym środkiem“ przeciw różnym słabościom i boleniom „na dołyszku“ itd.! Tak tedy praca gorliwych szerzycieli wstrzemięźliwości na nic się nie zdała, a nawet, rzec można, p o g o r s z y ł a zło, gdyż z „rzetelnych“ pijaków uczyniła obłudników, chlubiących się o ile możności przed sąsiadem, że się odzwyczaili od wódki, a upijających się jak dawniej! Podobnie bezowocną będzie praca nasza, skoro przyzwyczaimy kogoś zamiast wódki do piwa, lecz go doprowadzimy tylko do uważania piwa n i e za mniejszego wroga, lecz za przyjaciela!... Dla rzeczywistej poprawy, trzeba widzieć i w piwie także wroga, chociaż mniejszego, i posługiwać się niem jedynie czasowo w celu zupełnego odzwyczajenia się od wszelkich napojów alkoholowych b e z w y j ą t k u!...

(Ciąg dalszy nastąpi).

O życiu kryształów.

(Przewrót w nauce o bakterjach itp. niewinnych żyjątkach).

Wiedeńska *„Neue Freie Presse“* podaje następującą wiadomość: Przed stowarzyszeniem lekarzy prof. dr. *Benedict* miał wykład o wielce godnem uwagi odkryciu prof. *Schroen'a* w Neapolu. Odkrycie to jeszcze nader mało znane, nawet w kołach naukowych, i przedstawiające się jako zdolne do wywołania przewrotu w (obecnej) nauce o bakterjach. Wykład ten, który był połączony z przedstawieniem świetlnych obrazów, wzbudził najżywsze zaciekawienie wśród licznie zgromadzonych lekarzy. Prelegent omówił przedewszystkiem życie kryształów, w postaci odkrytej przez prof. *Schroen'a*, który to uczony w swych badaniach nad bakterjami znalazł gatunkowy kryształ, odpowiadający rozwojowi każdego rodzaju zarazkowych komórek. Zbadał on następnie sposób tworzenia się kryształów na 64 rozczynach solnych, na kryształach skał plutonicznych (wytworów wulkanicznych) i nawet na zlewkach lawy. Prof. B. zaznaczył, że wyniki tych badań muszą wywołać przewrót w dotychczasowych przyrodniczych poglądach na świat.

Następnie prelegent skreślił według *Schroen'a* postacie, przybierane przez krystalizację i, o dziejowem znaczeniu tych badań i wyników, wyraził się w sposób następujący: „W państwie mineralnem widzimy wytwarzanie się takie jakie dotąd przyznawaliśmy *) wyłącznie istotom żyjącym państw roślinnego i zwierzęcego a jakie były miarodawczemi dla (ciasnego! Przyp. red.) pojęcia o „życiu“. Mianowicie w zarodni *(protoplasma)* widzimy powstawanie komórek, zawierających rdzeń z wyrostkami, i jąder, które, skutkiem przyjmowania (przyswajania) żywności zewnętrznej, rosną, rozdzielają się i krzewią. Przeto nasze **) dotychczasowe pojęcie o życiu musi się rozszerzyć lub stosunkowo zwęzić. Atoli widzimy tu także powsta-

*) Szczęściem już oddawna nie wszyscy! (Przyp. red.).

**) Nie nasze! (Przyp. red.)

wanie komórek i ziaren drogą prarodztwa *(Generatio spontanea)*,*) które musimy zgodnomyślnie przyjąć za pierwotne tworzenie się w państwach zwierzęcem i roślinnem a które, z braku dotykalnie stwierdzonych rzeczywistości w naszym okresie ziemiotwórstwa, zaprzeczaliśmy prawdopodobnie w sposób niesłuszny. Stanowi to głęboko sięgającą zmianę w naszych obecnych poglądach, skoro w każdym roztworze tkwią zarodki życia i dwa różne pierwiastki tworzywa".

Dalej, po szeregu naukowych wywodów, prof. B. dodał: „Udowodnienie, że chodzi tu o budowę w znaczeniu żywych tkanek, zdaje mi się być nieśmiertelną zasługą *Schroen'a*. Jego zasada odniosła zwycięztwo nad ogromnemi trudnościami. Tryskający punkt jego badań nad bakterjami zawiera się w określeniu pory, w ciągu której bacyle znajdują się w torebce oraz tego, że w tej porze zachodzą tylko sprawy wydzielnicze, a w końcu wytwarza się biegunowościowy pierwiastek białkowaty, rozwijający się w kryształy. Że zaś doświadczenia i wywody *Schroen'a* jeszcze nie zostały powszechnie ocenione, wynika to w pewnej mierze z wyższości zasady, której jeszcze nikt nie był przeprowadził w taki sposób. **)

Tem niemniej ciekawie przedstawia się to, że poprzedni badacz, *Juliusz Hensel* już od lat 20-tu wykazał w swych pismach inną drogą, chemicznie i elektrolitycznie, te wprzód niedostrzegalne sprawy rozwojowe, iż pod działaniem pewnych czynników, wzrost roślinny i zwierzęce życie mogą przechodzić a także powstawać z martwego kamiennego materjału. Jednakowy pogląd został też wypowiedziany w przeszłorocznych odczytach d-ra *Gaube* (wydziału medycznego w Paryżu).

---

*) P. „Przew. Zdr." r. 1902, str. 52 i n. — r. 1903, str. 11 i n., dalej książeczka „Robaki w ciele ludzkiem", itd.

**) Pono już zbyteczny dla wielu, lecz mimo to może jeszcze nie dość dotykalnie „ustalony", dla zatwardziałych w niewierze „Tomaszów", nowego testamentu, ale przestarzałej szkoły! (Przyp. red.)

Hensel nie zadowolnił się samem stwierdzeniem, że rozwój bakteryj i bacylów, wjakiejbądź postaci, wynika z rozszczepiania się białka, lecz zarazem potrafił odnaleść przyczyny tego spotwornienia w gubieniu się gromad atomowych (pierwotwornych), przyczem dostarczenie równego zastępstwa tego braku, według praw przyrody, zapewnia w sposób prawidłowy życie roślinne i zwierzęce. Te badania wskazały nową drogę do usuwania zakłóceń w objawach życiowych.

Z jednej strony Hensel złożył na to dowody chemiczne a z drugiej strony wieloletnie spostrzeżenia i obrazowe przedstawienia prof. Schroen'a stwierdzają, że prarodztwo niższych ustrojów niewątpliwie trwa i podziśdzień tak, iż panujące dotąd pojęcia o życiu i jego prawach muszą być uznane conajmniej za niedostateczne. *)

Wreszcie rodzimy nasz niedorównany myśliciel, *Hoene-Wroński* z Poznania, wyprzedził wszelkie nauki, mogące powstać z badań materjalnych, wznosząc wiekopomny gmach rozumowy pod nazwą „prawo tworzenia", już w pierwszej połowie ubiegłego stulecia. W potężnych dziełach „filozofji bezwarunkowej" (absolutnej), szczególnie w swej rozstrzygającej „Apodictique Messianique", wydanej pośmiertnie w r. 1876 w Paryżu, staraniem wybitnych osób rozmaitych narodowości, Wroński założył niezachwianą podstawę, która powinna służyć za niechybny ogólny drogoskaz do najszczytniejszego rozwoju, nietylko wszystkich istniejących nauk, poczynając od matematyki, lecz zarazem i całej przyszłej **wiedzy** ludzkiej. Wroński pozostawił więcej niż dzieła filozoficzne, bo wiekuiste światło powszechnego źródła twórczości. Pomnik to dla nas pono jeszcze chlubniejszy niż odkrycie Kopernika o krążeniu ziemi wokoło słońca. Ziemia, słońce, gwiazdy

*) Prócz chyba przez właścicieli czy raczej niewolników pewnych czaszek, niby ludzkich, lecz bardziej „odpornych" na wstęp każdego nowego światła, niż .... „tabaka w rogu"! (Przyp. red.)

i cały przestwór, widzialny przez najdoskonalsze dalekowidy (teleskopy), z czasem przeminą, lecz **prawo tworzenia nie przeminie nigdy!**

Na podstawie tego prawa wszelkie rzeczywistości — jak już przejawione, tak i te, które jeszcze nie posiadają bytowego istnienia — pod wpływem odpowiednich czynników, muszą powstawać, nietylko z poprzednich zarodków, lecz zarówno i samodzielnie, jako pierwotny źródłotwór swego rodzaju.

Prawa przyrody nie mogą ulegać żadnym zmianom. Rzecz prosta, że dopóki cała ziemia była w stanie ognistym, w jakim słońce musi pozostać jeszcze przez niezliczone krocie wieków, to żadne życie organiczne, nie wyłączając mineralnego, nie mogło istnieć wśród takiego stopnia gorąca. Zatem, dopiero w miarę stygnięcia skorupy ziemnej, wszelkiego rodzaju żyjące istoty stopniowo powstały tu po raz pierwszy, każda będąc w ten sposób prarodzicą swego plemienia. Rozumie się, że odtąd każde z tych plemion może się krzewić z pokolenia w pokolenie, lecz ta możność nie wyklucza bynajmniej równouprawnionego wytwarzania się rozmaitych ustrojów początkowych, po raz pierwszy w nowym szeregu istności, bez poprzedniego żywego zarodka, skoro tylko zjednoczą się potrzebne do tego warunki wytwórcze.

Owszem, nieprzebrana w swych zasobach przyroda, prócz środków rozplemiania gatunkowego, jednocześnie przechowuje i rozwija wszechstronne siły, przejawiające się ciągłem przekształcaniem odnośnych pierwiastków w postacie stosowne do wpływów okolicznościowych, sprowadzających rozkładanie jednych tworów dla składania innych, żywienia tych kosztem owych — toczenia kołem wszelkiego rodzaju dźwigni, według wiekuistych praw, rządzących wszechświatem. W ten sposób, rozmaite rodzaje cząstkowych istot, osobnikowo czy liczbowo, rozrastają się lub niszczeją, z uszczerbkiem lub na rzecz odmiennych; ale w całości, nietylko nic nie ginie, lecz nawet wszystko razem wciąż się doskonali, w kierunku powszechnych praw postępu, stanowiących niezbędną podporę nieustannie nowego tworzenia.

Takie założenie sprowadza nieodbicie okresowe objawy

samodzielnego wzradzania się pewnych istot, szczególnie pasożytnych, o czem nadmieniliśmy już cokolwiek w dziełku: „Robaki w ciele ludzkiem itd., ich powstawanie i usuwanie". Przy każdej nowej, odpowiedniej sposobności będziemy rozwijali coraz szczegółowiej ten przedmiot, stanowiący główną podwalinę całego naszego pojęcia o życiu, obecnem i przyszłem.

Z powyższych wywodów widzimy jasno, że dotychczasowa nauka szkolna nie może poszczycić się najmniejszym postępem od czasów *Arystotelesa* (ur. w r. 384 i zmarł. w 322 r. przed Chrystusem), czyli od lat blizko 2300, gdyż raczej cofnęła się wstecz!

Obecnie musimy ograniczyć się tutaj wyrażeniem głębokiego politowania względem takich, niby „naukowców", a w istocie tylko niewolników rzekomo „ustalonej nauki", którzy znajdują się zamknięci w ciasnem, wadliwem kółku pojęć przepisowych i każdy nowy nabytek wolnej **wiedzy** uważają za owoc zakazany, nietylko dla siebie, lecz i dla wszystkich innych. Nareszcie jednakże dodamy, że politowanie to nie przeszkodzi bynajmniej nam samym swobodnie dzielić się z czytającym ogółem wszelkiemi poglądami nowemi, skoro tylko będą wsparte jasnem pojęciem i bacznem zważeniem podstawnych zasad, godnych powszechnego uznania.

Poziomki jako znakomity środek dla zdrowych i chorych.

W starożytności, chociaż Grecy i Rzymianie znali już poziomki, jednak mało na nie zwracano uwagi. Dopiero w 16-tym wieku poziomka maurytańska, przez Hiszpanję i Francję, zaczęła się rozchodzić po całej Europie. Następnie, w 17-tym wieku, poziomkę wirgińską „malinową" poczęto uprawiać w Anglji. Potem przywieziono z Chili poziomkę „olbrzymią", dalej, z Kajeny, „ananasową". Obecnie, pielęgnowanie przeróżnych odmian w ogrodach, pod nazwą truskawek, rozszerzyło się może najbardziej ze wszystkich jagód. I nie darmo, bo, prócz miłego widoku, smaku i zapachu, zawiera się w nich dużo przymiotów istotnie godnych uznania.

Stary Kneipp niemi się zachwyca. Raz woła: „cóż za rozkosz, gdy się ukaże na stole talerz z poziomkami!“ A to nie tylko z upodobania; lecz zarazem i dla tego, że są łatwe do trawienia, czyszczą krew oraz przez to, iż zawierając dużo rosłego żelaza, mogą korzystnie zastępować żelaziste medykamenta alopatyczne, które przeciwnie zwykle obciążają i psują żołądek. Z tego względu gdzie indziej tenże znany ks. Kneipp słusznie radzi dawać poziomki głównie osobom pochorobnym (rekonwalescentom), czującym wielkie osłabienie i wycieńczenie. Podawać je można z innemi pokarmami, np. codzień szklankę mleka i pół szklanki poziomek (razem zmieszać); lub codziennie dwa razy kromkę chleba żytniego i 1/4 szklanki poziomek. Przy spożywaniu zaleca się na to zważać, aby drobne ziareczka z poziomek zostały ile możności rozmiażdżone pomiędzy zębami, podobnie jak np. ziarnka figowe. Przytem K. niemniej słusznie dodaje, że poziomki należy łączyć z innemi pokarmami. Według niego: kto w lecie przez czas dłuższy będzie pijał codziennie po kwarcie mleka z półkwartą poziomek, przejadając dobrym żytnim chlebem, ten dozna niezadługo dobroczynnego działania, zawierającego się jak we wzmocnieniu ciała tak i w przeczyszczeniu krwi. Poziomki zaś ugotowane z wiśniami, trześniami, brzoskwiniami i t. p. dobrze posłużą do kuracji nawet zimowej.*) W czasie upałów poziomki dobrze służą jak chorym tak i zdrowym. Zalecają się bardzo nawet w cierpieniach na kamień i piasek oraz dolegliwościach wątroby, od wyrzutów pochodzących z zanieczyszczenia krwi, od dny, podagry i t. p. Pod tym ostatnim względem, ojciec botaniki nowoczesnej, przesławny Lineusz, doświadczył na sobie cudownych skutków przez poziomki, które uwalniały go kilkakrotnie od napadów podagry, „jakby ręką ujął“, aż w końcu pozbył się całkiem tej tak męczącej choroby i potem żył jeszcze około trzydziestu lat, kwitnąc zdrowiem do siedemdziesiątki.

Obecnie, przez krzyżowanie pierwotnych gatunków, w upra-

*) Najlepszy i najprostszy sposób zawarzania owoców podany jest w Prz. Zdr. r. 1896, str. 52 i n. oraz w „Jarskiej kuchni“ str: 153 i nast.

wie truskawek liczą około czterechset odmian. Z tych, jedne się odznaczają mięsistością, inne delikatnością smaku lub woni; jest czem trafić do każdego upodobania. Wprawdzie są osoby nieznoszące poziomek; lecz to należy do wyjątków bardzo rzadkich. Przyczyny tego nieznoszenia albo także tworzenia się wysypki po spożyciu poziomek nie były dotąd należycie zbadane. Być może, iż działa tu osobnikowo na ustroje zbyt wrażliwe kwas salicylowy, którego zawartość stwierdzono w nowszym czasie także w owocach poziomkowych.*). Oczywiście osoby takie nie powinny spożywać zbyt dużo poziomek na raz; skoro zaś mimo to wysypka na ciele się ukaże, uważać należy objaw taki za zbawienny dla ustroju, jako wywołany małą podnietą, niby przez łagodnego policjanta, wyprowadzającego z organizmu nieproszonych gości lub nawet złodzieji.

Oprócz jagódek używa się również liści poziomkowych do przyrządzenia zdrowego a taniego napoju, mogącego zastąpić u nas herbatę chińską. W tym celu najlepsze są młode listki uzbierane jeszcze przed rozkwitnieniem rośliny a więc w kwietniu, w maju i w czerwcu. Bierze się ich szczyptę, rzuca do glinianego garnka lub dzbanka, zalewa $1/_4$ litra wrzącej wody i dobrze nakrywa. Po kilkunastu minutach odlewa się napar i miesza wedle upodobania z mlekiem i cukrem lub miodem. Jeżeli do liści poziomkowych dodamy 4-tą część Bazylijki (Basilicum) lub marzanki (Asperula odorata — Waldmeister), wtedy herbata zyskuje na jakości i smaku. Cieszmy się zatem, że nadeszła pora roku, w której ogrodowe i leśne truskawki i poziomki będą niewinnie pociągały ku sobie nasz wzrok, łagodnie wabiły powonienie, miękko łechtały podniebienie, lekko lecz hojnie świeżyły język, usta, gardło, żołądek, krew i resztę. Bo też w istocie, nawet pomiędzy owocami i jagodami ogólnie pożytecznemi, poziomki odznaczają się szczególnemi i wielostronnemi zaletami, jak dla chorych tak i dla zdrowych.

*) W jabłkach leśnych (cierpkich i kwaśnych) znaleziono w jednym kilogramie 0,24 mg, w świętojankach czyli porzeczkach nawet do 0,57 mg kwasu salicylowego.

Z chwil bieżących.

W tym dziale zamierzamy nietylko podawać wiadomości o bieżących wydarzeniach ogólnych, dotyczących hygieny, ale jednocześnie będziemy śledzić postępy zdrowotne, szczególnie naszego społeczeństwa, wykazując zarazem braki i najdotkliwsze błędy w tym względzie. Sz. Czyt. prosimy o łaskawe popieranie naszych starań częstem udzielaniem nam dokładnych tego rodzaju wiadomości, bądź to dodatniego bądź ujemnego kierunku. *Unitis viribus* = Jednością silni!

Brzydki zwyczaj dymienia tytuniem, podczas naszych wieców, zebrań towarzyskich, na przedstawieniach itp., ciągle jeszcze trwa uporczywie, z wielką szkodą dla czynnych i biernych zebranych, zwłaszcza dla kobiet i młodzieży. Tak więc w maju odbył się tu w Berlinie wiec dla potępienia projektu nowego prawa o osadnictwie. Wygłoszono ładne mówki, zachęcające do silnego odporu, szczególnie drogą pracy, oszczędności i rozumnego życia. Rozumie się, że takim wywodom przyklaskiwano ochoczo, czem nawet często przerywano mówcom. Oklaski te jednak trąciły „kadzidłem", z towarzyszeniem niezbyt „wonnych" kłębów dymu przeróżnych cygar i papierosów (a może i fajek!). Niestety nawet dwóch członków komitetu, zasiadając na estradzie nie potrafiło się powstrzymać od tak „smaczej" (czy smocznej?) używki, przez co będącym na dole dawali wybitny przykład nieoszczędności i marnowania zdrowia, owego największego skarbu społecznego. Tacy więc, którzy o ten skarb dbają — zwłaszcza wobec prześlicznej pogody i do 20° ciepła na dworze — nie mogli wytrzymać do końca wieca. Opuszczono salę z pewnem zadowoleniem i nieco dwuznaczną wesołością, gdy jeden z komitetowych głośno nawoływał do ograniczania się w potrzebach i używkach takich, jak wychylania kufelków piwa „na wzór Niemców".... co pewien podobno z robotników przerwał niemniej głośnym wykrzykiem mn. w. tego rodzaju: Patrzcie tam na tych dwóch niemieckich policjantów na estradzie — oni nic nie piją a wy sami wychylacie pełne kufle, jeden po drugim!

Ztąd wynika przymusowe pytanie: jak długo jeszcze bę-

dziemy się bawili w taką ciuciubabkę? — Czy do rzetelnego upamiętania się nam potrzeba jeszcze więcej ciągów?! — Chociażby już tylko ze względu na publiczną obyczajność, czyż nie potrafimy nareszcie pozbyć się tak nagannych zwyczajów, sprzecznych z podstawną zasadą moralną, polegającą na tem, żeby nie szkodzić bliźniemu, zarówno czy to na majątku czy na zdrowiu? — Kto stał się niewolnikiem tabacznego dymu, ten wreszcie niechaj ,,kopci" sam sobie, ale przynajmniej powinien uwolnić innych od przymusowego wdychania tej trucizny!!

Sanatorjum dla nauczycieli galicyjskich ma być założone poczęści drogą ofiarności publicznej a poczęści samopomocą naszego nauczycielstwa. W nowszym czasie wydział krajowego „Ogniska nauczycielskiego" postanowił urządzić wielką *loterję losową*, która mogłaby przynieść zwyż 500 tysięcy koron na rzecz funduszu budowy. — Ponieważ takie uzdrowisko, zwłaszcza dla źle uposażonego nauczycielstwa w Galicji jest niezbędnie potrzebne, dlatego sprawę tę gorąco polecamy ofiarności naszej we wszystkich trzech dzielnicach. Administracja pisma „Szkolnictwo" w *Nowym Sączu* (Galicja) zajmuje się odbieraniem wszelkich datków w tym celu. Wydawn. Przew. Zdr. wyznaczyło 100 książek do rozprzedaży na rzecz budowy sanatorjum.

Przestrogi i rady.

Srodek ochronny od słonecznego rażenia. Z Holandji przysłano do Berlina następne zawiadomienie o sprawdzonym sposobie zapobiegania rażeniu słońcem. Żołnierze, należący do wojsk osadowych holenderskich, mają zwyczaj przyczepiać do guzika mundurowego gąbkę napojoną wodą dla obmywania rozgrzanej twarzy. Jak tylko przechodzą mimo wody, natychmiast maczają gąbkę nanowo. W czasie bardzo wielkiego gorąca wsuwają mokrą gąbkę pod szyszak lub kapelusz. Korespondent tak się wyraża: ,,nawet w najzaciętszym boju, widziałem służbowych używających tego

wybornego środka. W ciągu mojej dziesięcioletniej służby, odbytej głównie na Atjeh (na Sumatrze), słyszałem tylko o dwóch wypadkach śmierci wojskowych ludzi od słonecznego rażenia. Przytem, oba te wypadki spotkały oficerów, którzy nie używali opisanego tu sposobu."

„Zaognienie palców," „zanogcica" jest cierpieniem właściwem gospodyniom, służącym i innym osobom, mającym do czynienia z surowem mięsem, z pomyjami i t. p. Powinny one zastrzegać ręce od zranienia; lecz skoro takowe już nastąpiło, wtedy należy zabezpieczać ranę od zanieczyszczenia. Jeżeli ukazała się zanogcica, potrzeba kąpać ręce w zimnej wodzie po kilka razy dziennie (po każdem zatrudnieniu), i do tego brać parę świeżych kąpieli łokcia a w nocy mięsić ramię. Chodząc, i w czasie wolnym od czynności, trzymać rękę podniesioną do góry, dla zmniejszenia przypływu krwi do chorego miejsca. W razie bardzo mocnego zaognienia przez brak uwagi, pomoc lekarska staje się obowiązkową. Tymczasem należy zażywać gorących kąpań (każde przez 20 minut), również kąpieli parowej na rękę, oraz starać się o spokój, o posiłek nierozpalający i o stolcowanie obfite.

Samowładność brzucha. Szyller, znakomity niemiecki poeta i uczony medyk powiada: „wszystkie znaczniejsze choroby, zwłaszcza tak zwane złośliwe a pochodzące z gospodarstwa brzusznego, oznajmiają się mniej lub więcej przez osobliwsze zaburzenia w charakterze. Gdy się one skradają jeszcze w ciszy ukrytych zakątków maszyny, już dusza naprzód zaczyna uczuwać w tajemnych trwogach zbliżający się upadek swego towarzysza."

Komuż nie wiadomo, jak bardzo uczucie, że się jest chorym, pociąga za sobą zobojętnienie i ospalstwo. Wiele smutnych przykładów poucza nas, do jakiego stopnia poczucie choroby może okulawić dumny umysł i ochotę do walki nawet u genjalnych myślicieli.

Pierwszą w Berlinie kąpiel słoneczno-powietrzną otwarł na swym dachu przyrodolecznik Canitz, w domu Münzstr. 2. Kiedyż to podobne kąpiele urządzą w Warszawie, Lwowie itp.?

Kronika i rozmaitości.

Elektryczne dojenie krów. Jedną z najnowszych zdobyczy w dziedzinie techniki jest — przyrząd elektryczny do dojenia krów. Opis i wizerunki tego przyrządu zamieszcza w jednym z ostatnich numerów tygodnik fachowy „*Umschau*". Wykazują one, że przy stosowaniu nowego systemu nakłada się na wymiona krowy smoczki gumowe, połączone wężem gumowym z naczyniem, z którego przyrząd elektryczny wypompowuje powietrze. W ten sposób krowy wydają mleko chętniej, niż przy zwykłem dojeniu. Główną zaś zaletą tego nowego systemu jest niezwykła czystość, jakiej przy dojeniu ręcznem osiągnąć niepodobna.

Z morskiej wody ludzka krew. Francuski badacz *Quinton* przedstawił niedawno paryskiej akademji medycznej naukowe stwierdzenie przyrodnego związku pomiędzy wodą morską a krwią ludzką. Już od lat wielu badacz ten, chociaż nie pierwszy w tym kierunku, oddawał się ścisłym dociekaniom chemicznym nad wodą morską jako źródłem osobliwego powstawania najdrobniejszych i najpierwotniejszych żyjątek, z których ostatecznie wytwarza się człowiek. Tak więc udało się *Q.* stwierdzić, że w chemicznym składzie wszelkiej ziemskiej istoty żyjącej, jakiegobądź rodzaju, coraz to rozpoznaje się wyraźne pochodzenie z morza. Dotąd mniemano, że woda morska składa się jedynie z 15 pierwiastków, ale *Q.* wykazał obecność jeszcze 14 innych, nietylko w morskiej wodzie, lecz i w najdoskonalszych ustrojach świata zwierzęcego. Tak więc we krwi ludzkiej znajdują się cząstki np. srebra, złota itp., zupełnie tak samo jak i w morskiej wodzie.

Gdy wypuszczoną z żywego zwierzęcia krew zastąpi się natychmiast morską wodą, to po większej części już nazajutrz zwierzę odzyskuje siły i można być pewnym, że po kilku dniach całkowicie powróci do poprzedniego stanu zdrowia.

Czyż to nie jest nowym dowodem ścisłego związku przyrodnego pomiędzy istotami widocznie żywemi a t. zw. światem nieorganicznym, rzekomo martwym?!....

Piśmiennictwo.

Zioła apteczne. Treściwy opis hodowli najbardziej używanych ziół aptecznych przez Jana Biegańskiego, ogrodnika i aptekarza. Warszawa. Cena 60 fen.

W „Przewodniku Zdrowia", już zaraz od początku tego wydawnictwa zachęcaliśmy do hodowania roślin lekarskich, i to na szerszą skalę. Niestety brakowało nam dotąd taniego podręcznika w tym celu. Potrzebie tej odpowiedziano teraz przez wydanie powyższej książeczki, zawierającej krótkie jasne opisy (41) roślin, których uprawa u nas najbardziej może popłacać. — Przy tej sposobności oświadczamy, iż wobec ukazania się tej książki uznaliśmy za stosowne wstrzymać się na razie z wydaniem zapowiedzianego z naszej strony a już całkiem opracowanego „Zielnika lekarskiego", tem bardziej, iż liczba żądających takiej książki okazała się nader szczupłą, koszta zaś nakładu zwłaszcza na kolorowe tablice wynosiłyby kilka tysięcy marek. —

C. H. Stratz. **Piękność ciała kobiecego.** Tłómaczenie dra E. Biernackiego. Wydawca: St. Demby, Warszawa.

Uznać trzeba za zaletę nowszego czasu, że coraz bardziej poczyna być odczuwaną i cenioną uroda i piękność ciała ludzkiego, które w pewnych wiekach było nawet uważane za coś grzesznego. Rozumie się, że nie mamy tu na myśli owej „piękności" kształtów piwosza, jaką tak usilnie wychwala cała moc niem. pism ilustrowanych. —

Jakkolwiek nie można twierdzić, by dzieło dra Stratza było zjawiskiem bezwzględnie nowem w literaturze ogólnonaukowej, przyznać jednak trzeba, że autor obrał nową drogę: mianowicie, że zajął stanowisko nietylko anatoma i artysty, ale także i lekarza, następnie — że spostrzeżenia swe czynił na ciele żywem a nie na obrazach lub trupach. Zatem też spodziewamy się, że i u nas książka Stratza znajdzie licznych przyjaciół wśród artystów, lekarzy oraz miłośników sztuki, tembardziej, że wydawca nie skąpił starań ani kosztów, by wydanie polskie pod względem estetycznym nietylko nie ustępowało oryginałowi niemieckiemu, ale w pewnych kierunkach nawet go przewyższało. Dotąd ukazał się zeszyt I. i II. Cena zeszytu 1,20 rb. (2,50 M). Całość wyjdzie w 5-ciu zeszytach.

Czcionkami S. Buszczyńskiego w Toruniu.

Gdzie można przy jarskiej kuchni mieć słoneczne kąpiele i za to być pomocnym w ogrodnictwie i korospondencji?

O łaskawe oferty uprasza się do Redakcji „PRZEW. ZDR.“ pod No. 1064.

Od wydawnictwa.

(JWna **M. Kr.** w **H.**) Zgodnie z Jej łaskawemi uwagami w nowem wydaniu książki „Życie płciowe“ opuściliśmy rozdział o zboczeniach. Książka **„Życie płciowe i jego znaczenie za stanowiska zdrowotno-społecznego“** w drugiem wydaniu, dopełnionem, jest już na ukończeniu, tak iż rozsyłka nastąpi w lipcu.

Wysyłka pieniędzy z Królestwa i Rosji. Przy wysyłaniu pieniędzy przekazem pocztowym nie trzeba nic innego, jak tylko oddać na pocztę odpowiednio wypełniony blankiet *(pjerewod po pocztie)* i gotówkę w pieniądzach rosyjskich. Sumę wysłaną trzeba oznaczyć w monecie niemieckiej a urzędnik pocztowy powie, ile należy zapłacić w rosyjskiej, bo w tej tylko tamtejsze poczty przymują wpłatę na przekazy. Na przekazie imię i nazwisko ma być napisane najprzód po rosyjsku a potem po polsku, adres zaś jedynie po rosyjsku.

Wysyłkę mniejszych sum (1—5 rubli) uskutecznia się, zdaniem naszem, najtaniej i najprościej w rublach papierowych w liście poleconym.

Wysyłka pieniędzy z Galicji. Wysyłając pieniądze z Galicji do Berlina lub wogóle do Niemiec trzeba od teraz sumę pieniędzy wypisywać na przekazie pocztowym w **markach i fenigach,** a nie jak dawniej w koronach i halerach. Jedna marka równa się mniej więcej 1 kor. 17 hal. Przekazów pocztowych zagranicznych z naszym adresem na życzenie chętnie dostarczymy każdemu. — Prosimy, aby nie nadsyłano do nas należytości w znaczkach pocztowych, gdyż listy takie, niepolecone, często giną na poczcie.

Przy tej sposobności nadmieniamy, iż opłata pocztowa tak listów, jak pocztówek z Austrji do Niemiec nie wynosi więcej jak w obrębie samego państwa austrjackiego, a więc za zwyczajny list (do 15 gr) płaci się **10** hal. za pocztówkę **5** hal.